с 11 апреля 2022г

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное Вариант 1

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Используемые источники для составления меню

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт Орлова О.С.

Директор КОГОАУ "Гимназия № 1" Ходырев А.П.

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-родительская

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	ттк43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
	366/08	Сыр	30	109,20	6,96	8,85	0,00
			530	**759,76**	**20,19**	**24,72**	**118,24**
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
	209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	229/08	Горошек зеленый консервированный отварной	60	46,91	1,88	1,98	4,21
			770	**811,27**	**29,28**	**32,75**	**106,27**
Завтрак	227/08	Макароны отварные	160	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Конфета	20	65,6	1,4	1,7	1,11
			500	**575,98**	**28,77**	**22,05**	**58,87**
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
			720	**926,14**	**27,99**	**29,07**	**141,36**
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17

	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	**713,23**	**33,22**	**16,07**	**105,42**
Обед	37/08	Борщ из свежей капустыс картофелем	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
	200/08	Тефтели из говядины	60/50	196,04	11,57	13,14	7,86
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	**624,32**	**27,83**	**25,87**	**75,94**
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	161/08	Биточек рыбный	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	**452,05**	**17,57**	**12,22**	**64,98**
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	**642,17**	**26,11**	**17,45**	**99,51**
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	437/91	Кнели из кур	100	274,32	11,69	10,23	9,43
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	312/08	Булочка с маком	50	228,2	4,37	7,07	36,8
			530	**856,02**	**31,53**	**24,36**	**108,39**
Обед	44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	588/96	Компот из кураги	200	152,65	2,08	0,12	49,52
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	**887,15**	**29,25**	**30,26**	**140,3**
		Итого за 5 дней		**7248,77**	**261,3**	**242,66**	**975,81**

		Итого в среднем за день		1449,75	130,65	48,53	195,16

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	227/08	Вермишель отварная	150	211,1	5,52	5,3	35,33
Бесплатно	189/08	Биточек из говядины	90	198,84	13,74	15,06	7,38
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	**620,14**	**31,49**	**22,39**	**84,45**
Обед	56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
Бесплатно	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	585/96	Компот из свежих фруктов	200	97,45	0,16	0	32,11
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			710	**834,09**	**29,31**	**26,01**	**125,34**
Завтрак	241/08	Картофельное пюре	150	106,97	2,13	4,04	15,53
Бесплатно	161/08	Котлета рыбная	90	147,26	11,14	7,54	7,2
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
			500	**452,05**	**17,57**	**12,22**	**64,98**
Обед	37/08	Борщ из свежей капустыс картофелем со сметаной	200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Бесплатно	ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
	289/08	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68		21,01
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	307/08	Булочка "Веснушка"	60	199,3	4,61	4,41	35,3
			730	**910,54**	**32,33**	**28,15**	**145,21**
Завтрак	219/08	Каша гречневая рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45
Бесплатно	ттк-100-22	Биточек "Колобок"	90	251,6	20,19	10	18,17
	265/08	Соус томатный	30	28,08	0,27	1,84	2,62
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			500	**673,51**	**31,21**	**17,64**	**93,13**
Обед	45/08	Суп картофельный с горохом	200	98,79	2,34	3,89	13,61
Бесплатно	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3

	286/08	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,01	27,89
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			800	**745,41**	**24,18**	**21,67**	**109,18**
Завтрак	115/08	Каша ячневая	200	246,87	7,23	6,67	39,54
Бесплатно	365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
			530	**670,14**	**23,09**	**29,3**	**74,36**
Обед	63/08	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	142,94	3,23	9,78	11,4
Бесплатно	394/94	Жаркое по-домашнему (куриное филе)	50/150	378,19	16,63	16,41	45,62
	ттк 36	Напиток Каркаде	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	60	68,4	1,95	0,36	12,03
			700	**731,33**	**32,09**	**28,22**	**98,76**
Завтрак	227/08	Макароны отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
Бесплатно	ттк103-22	Котлета "Волжская"	90	277,7	15,25	13,48	22,3
	ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		Яблоко	130	46,00	0,40	0,40	9,80
			600	**606,83**	**29,28**	**19,17**	**82,48**
Обед	51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
Бесплатно	225/08	Рис припущенный	150	143,37	2,48	3,63	25,18
	213/08	Курица тушеная в соусе	50/50	169	15,7	9,4	3,3
	279/08	Компот из черной смородины	200	74,17	0,31	0,07	18,09
		Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
		Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
			720	**663,33**	**25,03**	**21,47**	**88,94**
		Итого за 5 дней		**6877,34**	**280,74**	**254,25**	**945,21**
		Итого среднее за день		**1375,47**	**56,15**	**50,85**	**189,04**
		Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"			Мельникова Е.В.		